

大成國民小學114學年度下學期午餐菜單

週別	日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	主食 (份)	蔬菜 (份)	水果/ 乳品 (份)	豆蛋 魚肉 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
第11週	4月20日	高鈣餐	白米飯	回鍋干片	薯丁香蔥蛋	有機荷葉白菜	白木耳珍珠湯		5.6	0.9	0	1.9	1.9	643
	4月21日		白米飯	咖哩雞丁	黃瓜什錦	有機青松菜	番茄蛋花湯	蘋果	5.3	1.6	1	2.1	2	719
	4月22日	高鈣餐	特餐	雞絲野菇炊飯	黃豆燉肉		冬瓜排骨湯	鮮乳	5	0.8	1	2.8	1.8	761
	4月23日		紫米飯	香滷肉排*1	黑胡椒毛豆莢	有機山茼蒿	紫菜魚丸湯		5	0.7	0	2.5	1.9	641
	4月24日		糙米飯	沙茶魚丁	玉米肉末	有機青江菜	蘿蔔湯		5	1.1	0	2.5	2	655
第12週	4月27日		白米飯	炸魚片*3	卜菜筍絲	有機白松菜	蒜頭菇雞湯		5	1.4	0	1.7	2.1	607
	4月28日	高鈣餐	糙米飯	香滷素肉燥	香菇蒸蛋	有機油菜	燒仙草(包心粉圓)	水果	5.5	0.8	1	2	1.8	696
	4月29日		特餐	肉絲炒板條	油腐雞丁		酸辣湯	優酪乳	5	0.7	1	2.2	1.9	678
	4月30日	高鈣餐	麥片飯	蘿蔔燒雞	客家小炒	有機高麗菜	青木瓜枸杞湯		5	1.2	0	2.8	2	680

本校使用國產CAS豬肉，全面使用非基改產品。

食譜設計:葉倩瑛營養師

甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品為易過敏原，若有過敏體質者請避免食用

貧血 ≠ 缺鐵?

貧血可能缺乏的營養素

狂補鐵 小心鐵中毒!

HEHO

鐵

血紅素合成需要鐵，如果缺鐵會使血紅素含量不足造成貧血

含鐵食物：
紅肉、肝臟類食物
芝麻、紅莧菜

葉酸 維生素B12

缺乏葉酸或B12會使紅血球無法正常分裂導致巨球性貧血

缺乏高危險群：
孕婦、孕婦產下的嬰兒
酗酒者、血液透析者

維生素B6

缺乏B6會影響成熟紅血球的生成導致小球型貧血

缺乏的原因：
遺傳、使用肺病用藥或氯黴素的患者

蛋白質

若長期缺乏蛋白質，將無法順利合成血紅蛋白，造成貧血

優質蛋白質來源：
奶、豆製品、魚類、海鮮類、雞蛋、肉類

銅

缺乏銅時，就無法順利將鐵釋放在血液中，形成缺鐵性貧血

銅食物來源：
糙米、全麥、蝦子、牡蠣、肉類、肝臟

維生素E

缺乏維生素E時，容易讓紅血球的壽命變短，導致溶血性貧血

廣泛存在於：
堅果種子、植物油中，及部份穀類和綠葉蔬菜

大成國民小學114學年度下學期午餐菜單

週別	日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	主食 (份)	蔬菜 (份)	水果/ 乳品 (份)	豆蛋 魚肉 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
第11週	4月20日	高鈣餐	白米飯	回鍋干片	薯丁香蔥蛋	有機荷葉白菜	白木耳珍珠湯		5.6	0.9	0	1.9	1.9	643
	4月21日		白米飯	咖哩雞丁	黃瓜什錦	有機青松菜	番茄蛋花湯	蘋果	5.3	1.6	1	2.1	2	719
	4月22日	高鈣餐	特餐	雞絲野菇炊飯	黃豆燉肉		冬瓜排骨湯	鮮乳	5	0.8	1	2.8	1.8	761
	4月23日		紫米飯	香滷肉排*1	黑胡椒毛豆莢	有機山茼蒿	紫菜魚丸湯		5	0.7	0	2.5	1.9	641
	4月24日		糙米飯	沙茶魚丁	玉米肉末	有機青江菜	蘿蔔湯		5	1.1	0	2.5	2	655
第12週	4月27日		白米飯	炸魚片*3	卜菜筍絲	有機白松菜	蒜頭菇菇雞湯		5	1.4	0	1.7	2.1	607
	4月28日	高鈣餐	糙米飯	香滷素肉燥	香菇蒸蛋	有機油菜	燒仙草(包心粉圓)	水果	5.5	0.8	1	2	1.8	696
	4月29日		特餐	肉絲炒板條	油腐雞丁		酸辣湯	乳品	5	0.7	1	2.2	1.9	678
	4月30日	高鈣餐	麥片飯	蘿蔔燒雞	客家小炒	有機高麗菜	青木瓜枸杞湯		5	1.2	0	2.8	2	680

本校使用國產CAS豬肉，全面使用非基改產品

食譜設計：葉倩瑛營養師

甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品為易過敏原，若有過敏體質者請避免食用

貧血 ≠ 缺鐵?

狂補鐵 小心鐵中毒!

HEHO

貧血可能缺乏的營養素

鐵

血紅素合成需要鐵，如果缺鐵會使血紅素含量不足造成貧血

含鐵食物：
紅肉、肝臟類食物
芝麻、紅苋菜

**葉酸
維生素B12**

缺乏葉酸或B12會使紅血球無法正常分裂導致**巨球性貧血**

缺乏高危險群：
孕婦、孕婦產下的嬰兒
酗酒者、血液透析者

維生素B6

缺乏B6會影響成熟紅血球的生成導致**小球型貧血**

缺乏的原因：
遺傳、使用肺病用藥或氯黴素的患者

蛋白質

若長期缺乏蛋白質，將無法順利合成血紅蛋白，造成貧血

優質蛋白質來源：
奶、豆製品、魚類、海鮮類、雞蛋、肉類

銅

缺乏銅時，就無法順利將鐵釋放在血液中，形成**缺鐵性貧血**

銅食物來源：
糙米、全麥、蝦子、牡蠣、肉類、肝臟

維生素E

缺乏維生素E時，容易讓紅血球的壽命變短，導致**溶血性貧血**

廣泛存在於：
堅果種子、植物油中，及部份穀類和綠葉蔬菜

大成國民小學114學年度第一學期 午餐食譜設計表

菜別	日期	4月20日(一)			日期	4月21日(二)			日期	4月22日(三)			日期	4月23日(四)						日期	4月24日(五)									
	名稱	食材		鈣含量	名稱	食材		鈣含量	名稱	食材		鈣含量	名稱	食材		單量	數量	單位	單價	總價	鈣含量									
主食						白米(產								白米(產			KG				魚製品無法完全去除魚刺 食用時請小心									
						糙米(產								黑糯米		15														
主菜	回鍋干片	味島香鬆45G			咖哩雞丁	骨腿丁			5	雞絲野菇炊飯	清胸肉絲			1	香滷肉排* 1	香蒜大排CAS				2350				沙茶魚丁	旗魚丁		6			
		味島香鬆500G				雞丁			2		高麗菜Q			15									白蘿蔔去皮Q		9					
		豆干片				349	馬鈴薯去皮Q				3	玉米粒(散裝Q				0	素翠玉捲				43					洋蔥去皮Q		5		
		高麗菜Q				15	洋蔥去皮Q				2	鴻喜菇Q				0										薑片				
		黑木耳(有機				2						杏鮑菇D-Q				0										沙茶醬3K(牛				
		黑豆瓣醬3K					咖哩粉600G(老					洋蔥去皮Q				1														
							炸豆腸					毛豆仁CAS															素沙茶醬737G			
							咖哩粉265G					牛蒡Q															麵腸			
																											薑片			
副菜	薯丁香蔥蛋	洗選蛋			35	黃瓜什錦	大黃瓜Q			9	黃豆燉肉	肉丁			2	黑胡椒毛豆莢	毛豆莢CAS			64	150				21	玉米肉末	玉米粒(散裝Q		1	
		馬鈴薯去皮Q			2		油片(切絲					四分干丁			178		香油3L(燈				2						三色丁CAS			
		火腿丁CAS					紅蘿蔔(產			1		筍茸			2		黑胡椒粒600G				1						絞肉		2	
		小黃瓜Q			1							紅蘿蔔(產			1		八角粒600G				1									
		青蔥Q										黃豆(國產			13													豆干丁		
		玉米筍Q																												
		素雞																												
												薑片																		
青菜	荷葉白菜	荷葉白菜			72	有機青松菜	有機青松菜			0						有機山茼蒿	有機山茼蒿			55	130				有機青江菜	有機青江菜		79		
		薑絲					薑絲					薑絲					1.5				薑絲									
		薑片					薑片					薑片					0.1				薑片									
湯品	白木耳珍珠湯	白木耳				番茄蛋花湯	大蕃茄Q			4	冬瓜排骨湯	冬瓜Q			3	紫菜魚丸湯	大白菜Q			20	47			4	蘿蔔湯	紫菜100G		0		
		黑粉圓3K					洗選蛋			6		排骨丁			5		豆腐4.3K(薄			12	7		8	珍珠魚丸(如記						
		二砂25K(台糖										芹菜Q					骨腿丁			8	19		0	薑絲						
							生豆包(大					素排骨酥																		
							一年級停餐										素羊肉600G				1	包	220	220		素貢丸600G				
其他						蘋果			12.00		優酪乳			113		0						0								
		高鈣餐								高鈣餐																				
		本日提供總鈣含量			476		本日提供總鈣含量			44		本日提供總鈣含量			334		本日提供總鈣含量						34		本日提供總鈣含量			102		

大成國民小學113學年度第一學期 午餐食譜設計表

菜別	日期	4月27日(一)		日期	4月28日(二)		日期	4月29日(三)		日期	4月30日(四)	
	名稱	食材	鈣含量	名稱	食材	鈣含量	名稱	食材	鈣含量	名稱	食材	鈣含量
主食					白米(產糙米(產			板條(切綠豆芽Q			白米(產麥片	
主菜	炸魚片*3	虱目魚排(魚形*1人三個		香滷素肉燥	豆干絞碎	274	肉絲炒板條	洋蔥去皮Q	3	蘿蔔燒雞	骨腿丁	4.5
					杏鮑菇D-Q	0		肉絲	2		雞丁	2.1
					麵輪(濟公			鴻喜菇Q	0		白蘿蔔Q	0.0
		素白帶魚3K			洋蔥去皮Q	4		紅蘿蔔(產	1		紅蘿蔔(產	1.8
		一片約35G			油蔥酥3K			絞紅蔥頭(粗			乾香菇	
		魚製品無法完全去除魚刺 食用時請小心						乾香菇絲	1			
								蝦米(仁				
											大溪黑干(切9丁	
								瑤珍菇Q				
								油片(切絲				
副菜	卜菜筍絲	筍茸12K(散	72	香菇蒸蛋	洗選蛋	41	油腐雞丁	骨腿丁	5	客家小炒	豆干片(黃	352.8
		金針菇C-Q	0		生香菇(小小)Q	0		雞丁	2		洋蔥去皮Q	2.6
		紅蘿蔔(產	1					油豆腐丁(傳統	73		芹菜Q	
		素皮酥(絲						乾栗子(冷凍			小魚干600G	66.4
		朴菜1.8K	7					薑片			乾魷魚絲	
											乾香菇絲	0.8
								素小卷1.2K				
					凍豆腐			薑片			素火腿(尚好	
					猴頭菇(麻油						素肉絲	
青菜	白松菜	白松菜	53	油菜	油菜	62				高麗菜	高麗菜	31.9
		薑絲			薑絲						薑絲	
		薑片			薑片						薑片	
湯品	蒜頭菇雞湯	青木瓜Q		燒仙草(包心粉圓)	仙草原汁5K		酸辣湯	豆腐4.3K(薄	37	青木瓜枸杞湯	骨腿丁	1.8
		龍骨丁			綠豆	9		脆筍絲	1		生香菇(小小)Q	0.2
		枸杞600G			包心粉圓3K			洗選蛋	3		乾香菇	
					二砂25K(台糖			黑木耳(有機	1		蒜仁	
		素排骨酥						紅蘿蔔(產	1			
								柴魚片600G			素翡翠丸	
					二年級停餐(287人)							
								金針菇B-Q				
其他					水果(份)			鮮奶	125			0
					高鈣餐						高鈣餐	
		本日提供總鈣含量	133		本日提供總鈣含量	390		本日提供總鈣含量	254		本日提供總鈣含量	464.9
營養分析表	熱量	類別		熱量	類別		熱量	類別		熱量	類別	
		主食(份)			主食(份)			主食(份)			主食(份)	
		蔬菜(份)			蔬菜(份)			蔬菜(份)			蔬菜(份)	
		水果(份)			水果(份)			鮮奶(份)			水果(份)	
		豆魚肉蛋(份)			豆魚肉蛋(份)			豆魚肉蛋(份)			豆魚肉蛋(份)	
		油脂(份)			油脂(份)			油脂(份)			油脂(份)	
		總熱量			總熱量			總熱量			總熱量	

營養師：

午餐執行秘書：

主任：